

Paradoks ograniczeń

„Im bardziej w zarządzaniu czasem dążymy do poczucia całkowitej kontroli i wolności od nieuniknionych ograniczeń wynikających z bycia człowiekiem, tym bardziej stresujące, puste i frustrujące staje się nasze życie” – tłumaczy Oliver Burkeman w swojej bestsellerowej książce „Cztery tysiące tygodni” – lekturze obowiązkowej najbardziej przepracowanej grupy zawodowej.

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Bywają takie momenty, że mocno promowana nowość wydawnicza pojawia się dosłownie wszędzie. Jako osoba obserwująca rynek wydawniczy i szukająca takich treści, nie dziwię się, że algorytmy „mojego” Internetu podsyłają mi dużo reklam książek. Ale są też propozycje promowane wśród influencerów. Tak było z „Cztery tysiące tygodni”, podtytuł: „Czas na twoje życie. Przestań próbować robić wszystko i zajmij się tym, co się liczy.” Początkowo pomyślałam, że to propozycja dla znudzonych osób z Internetu, które szukają sensu swojego życia opartego na tworzeniu treści i zdjęć na Instagram. Jednak, gdy książkę tę poleciła na swoim LinkedInie prezes Grupy LUX MED, Anna Rulkiewicz, to pomyślałam, że kto, jak kto, ale ta osoba z pewnością nie traci – *nomen omen* – czasu na nieinteresujące książki.

Sięgnęłam więc i ja. Osoby zakreślające ważne zdania w książkach zamieniają swój egzemplarz w tęczę jednoróżca – każde zdanie można tutaj zaznaczyć kolorowym markerem. Książka zaczyna się od tego, że nasze życia zmieniły się w ostatnich latach, a autor – nieco autotematycznie – pisze o osobach, które jeszcze niedawno były molami książkowymi, a dziś nie mogą skupić się na lekturze przez wszechrozpraszający telefon czy ogólny niepokój odczuwany w związku z „marnowaniem” czasu. I to był pierwszy moment, gdy pomyślałam: „Czyli inni też tak mają?”.

Oliver Burkeman, który był dziennikarzem i felietonistą „The Guardian”, stawia antytezę we współczesnym świecie. Wśród zalewu poradników o tym, jak gospodarować swoim czasem, wskazuje, że właśnie perfekcyjne zarządzanie codziennymi obowiązkami wcale nas od nich nie uwolni, a dołoży nam kolejne. Gonienie czasu wolnego jest możliwe, ale na pewno nie poprzez sprawne „ogarniando”, a po prostu umiejętność odpuszczania niektórych spraw. Krótko mówiąc: im więcej zrobisz, tym więcej masz do zrobienia. Przykład? Na przestrzeni kilkudziesięciu lat, osoby prowadzące gospodarstwa domowe zyskały szereg udogodnień: pralki automatyczne, zmywarki, pieluchy jednorazowe, roboty

sprzątające. Czy dzięki temu mamy więcej czasu wolnego? Nie, bo narzuciliśmy sobie o wiele większe wymagania dotyczące życiowych aktywności. Nasze matki czy babcie, mając małe dzieci, nie chodziły do siłowni, zapewne nie miały czasu na czytanie książek, chodzenie do teatru czy inne formy samorozwoju. Takich genialnych w swojej prostocie myśli jest w tej książce więcej. Ciekawym wątkiem był też ten o aplikacjach ułatwiających funkcjonowanie, jak Uber czy Pyszne.pl. Świat ułatwia nam tak proste zadania jak telefon do pobliskiej pizzerii. Możemy przez aplikację zamówić jedzenie i nie rozmawiać z przedstawicielem lokalu przez telefon. Autor wskazuje, że tracimy w ten sposób istotne relacje społeczne w najbliższym otoczeniu.

Jeśli mogę coś zarzucić tej propozycji, to pewne powtarzanie wątków i tłumaczenie teorii w taki sposób, żeby nawet niezbyt wprawiony czytelnik wszystko zrozumiał. Warto jednak sięgnąć po tę książkę, szczególnie jeśli jesteśmy przepracowanymi do granic możliwości lekarzami.

Oliver Burkeman

„Cztery tysiące tygodni”

Wydawnictwo Insignis, Kraków 2022

Tradycyjnie mamy dla Państwa tę książkę w naszej krzyżówce.

Panaceum 3/2023